



Knuspriges Energy-Schoko-Granola

⌚ Preparation time: 10 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 10 minutes

👤 Portions: 8

Zutaten für 6 Portionen

- 50 g Pekannüsse (oder Walnüsse)
- 50 g Mandeln
- 30 g Kürbiskerne
- 150 g (glutenfreie) Haferflocken (für Granola benutze ich gerne kernige Haferflocken, statt Feinblatt - aber es geht Beides)
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 1 Prise Meersalz
- 50 ml Kokosöl
- 1-2 EL Ahornsirup (optional, das Naturata Kakaopulver enthält bereits Kokosblütenzucker)
- 1-2 TL Zimt
- 2 EL Naturata Kakaotränk Guarana & Kurkuma (oder Guarana und Maca) oder einfach 2 EL Rohkakao
- Optional: 30 g getrocknete Cranberries (oder klein gehackte Medjoul-Datteln)

*Amazon Affiliate-Links

Gut zu wissen: Guarana-Pulver oder -extrakt wird aus einer in Südamerika beheimateten Nuss (Samenkapselfrucht) gewonnen. Das Pulver hat einen sehr hohen Koffeingehalt und wirkt dadurch belebend, energiefördernd und sogar appetitzügelnd. Es ist also ein richtiger Wachmacher, ähnlich wie ein starker Kaffee oder Tee, hat aber außerdem noch eine entzündungshemmende sowie Blutzucker-senkende Wirkung. So hilft Guarana bei Abgeschlagenheit und unterstützt auch den Heilungsprozess bei Erkältungen. Durch die stark wachmachende Wirkung ist Guarana allerdings nicht für Kinder geeignet!! Bei Natura gibt es zwei Sorten: [Guarana-Kurkuma](#) und [Guarana-Maca](#). Der Extrakt der Maca-Wurzel ist ebenfalls energiesteigernd und stark antioxidativ!

Zubereitung (10 Minuten Arbeitszeit + 12 Minuten Backzeit)

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Pekannüsse, Mandeln und Kürbiskerne hacken.
3. Die gehackten Nüsse mit 150g kernigen Haferflocken, 30 g geschroteten Leinsamen, 1 Prise Meersalz, 50 ml Kokosöl, 1-2 EL Ahornsirup, 1-2 TL Zimt, optional 30 g Cranberries (oder gehackte Datteln) und 2 EL Naturata Kakaotränk (z.B. mit Kurkuma oder mit Maca) vermischen. Wenn Ihr stat dessen Rohkakao benutzt, gebt 2-3 EL Ahornsirup hinzu. Die kernige Mischung auf dem Backpapier ausbreiten.
4. Granola bei 180 Grad Umluft 10-12 Minuten im Backofen knusprig backen, danach rund 20 Minuten auskühlen lassen und z.B. mit Pflanzenjoghurt und saisonalem Obst genießen, einfach zum Knabbern verwenden und in einem sauberen, geschlossenen Glasgefäß aufbewahren. **Aber Achtung:** Trotz gleicher Temperatur können Öfen doch ganz unterschiedlich sein. Vielleicht ist die Backzeit bei Euch auch ein wenig kürzer. Schaut also lieber nach 5 Minuten Mal nach und mischt das Granola bei Bedarf einfach Mal durch.